

BEDENİMİ VE GİYSİLERİMİ TEMİZ TUTARIM



BİLGİ KÜPÜ

Beden temizliği vücudun tamamının kirden, terden ve kötü kokulardan arındırılmasıdır. Dış dünya ile en çok temas eden ellerimiz, yüzümüz, kulaklarımız, burnumuz, başımız ve ayaklarımız en kolay kirlenen uzuvlarımızdır. Dolayısıyla bedenimizin bu kısımlarını kirlerden arındırmak günlük yapacağımız temizliğin bir parçasıdır. Ayrıca bedenimizin geri kalan kısımlarının da kirlerden arındırılmasına ihtiyacı vardır. Temiz bir bedene sahip insan, bedenini örten giysilerinin de temiz olmasına özen gösterir. Çoraplarımızın, çamaşırlarımızın ve diğer tüm kıyafetlerimizin temizliğine dikkat etmemiz gerekir. Kıyafetlerimizin temiz ve düzenli olması diğer insanlarla ilişkilerimizi de olumlu yönde etkiler.



YAZALIM

Kişisel temizlikle ilgili aşağıda verilen ifadelerin karşısına o temizliği neden yapmamız gerektiğini yazınız.



Dişlerimi günde en az iki kere fırçalamalıyım.

Çünkü...



Saçlarımı her gün taramalıyım.

Çünkü...



Yemekten önce ve sonra ellerimi yıkamalıyım.

Çünkü...

Tuvaletten çıktıktan sonra ellerimi yıkamalıyım.

Çünkü...



Kıyafetlerimin temiz olmasına dikkat etmeliyim.

Çünkü...



Düzenli bir şekilde banyo yapmalıyım.

Çünkü...



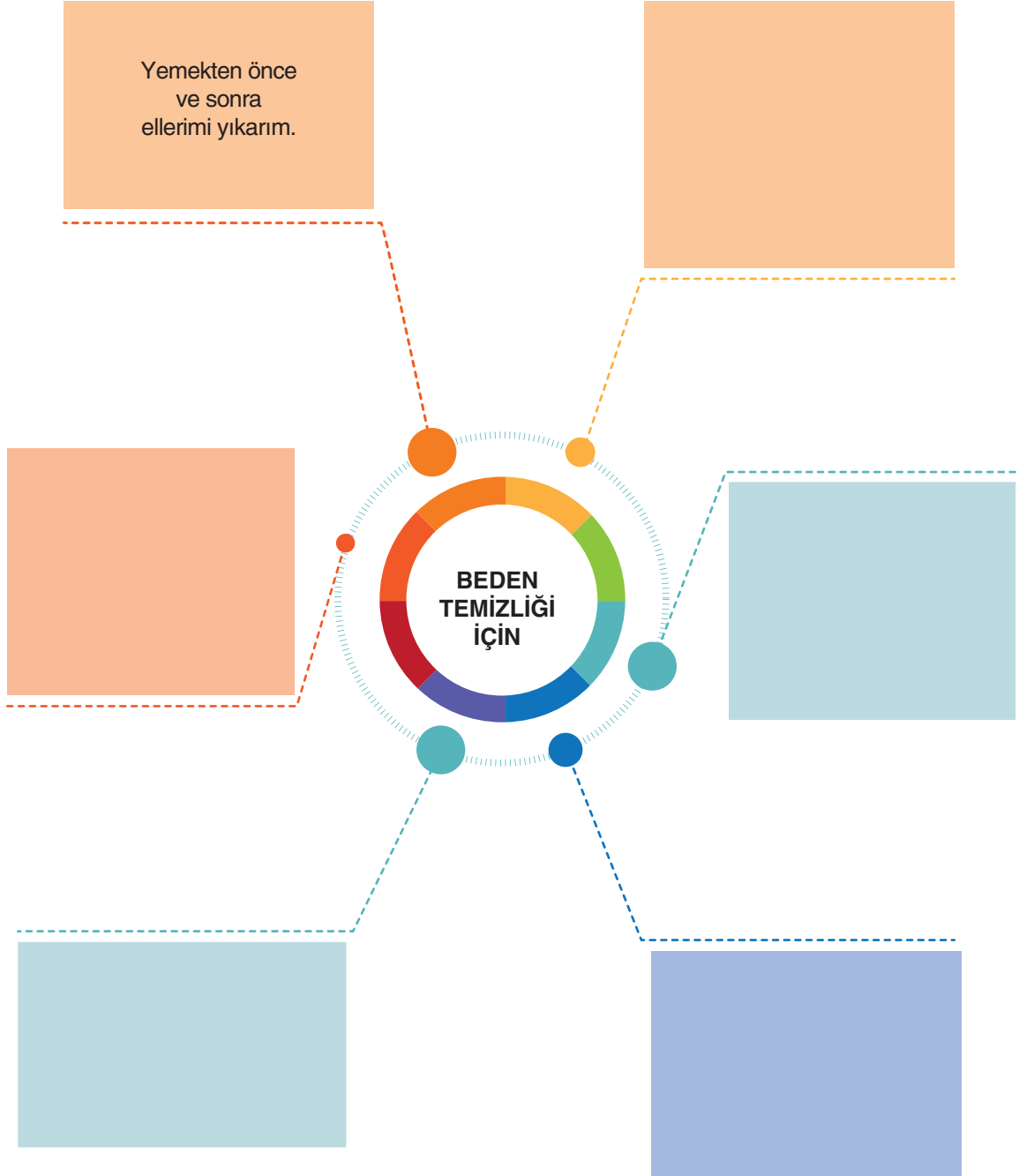
Tırnaklarım uzadığında tırnaklarımı kesmeliyim.

Çünkü...



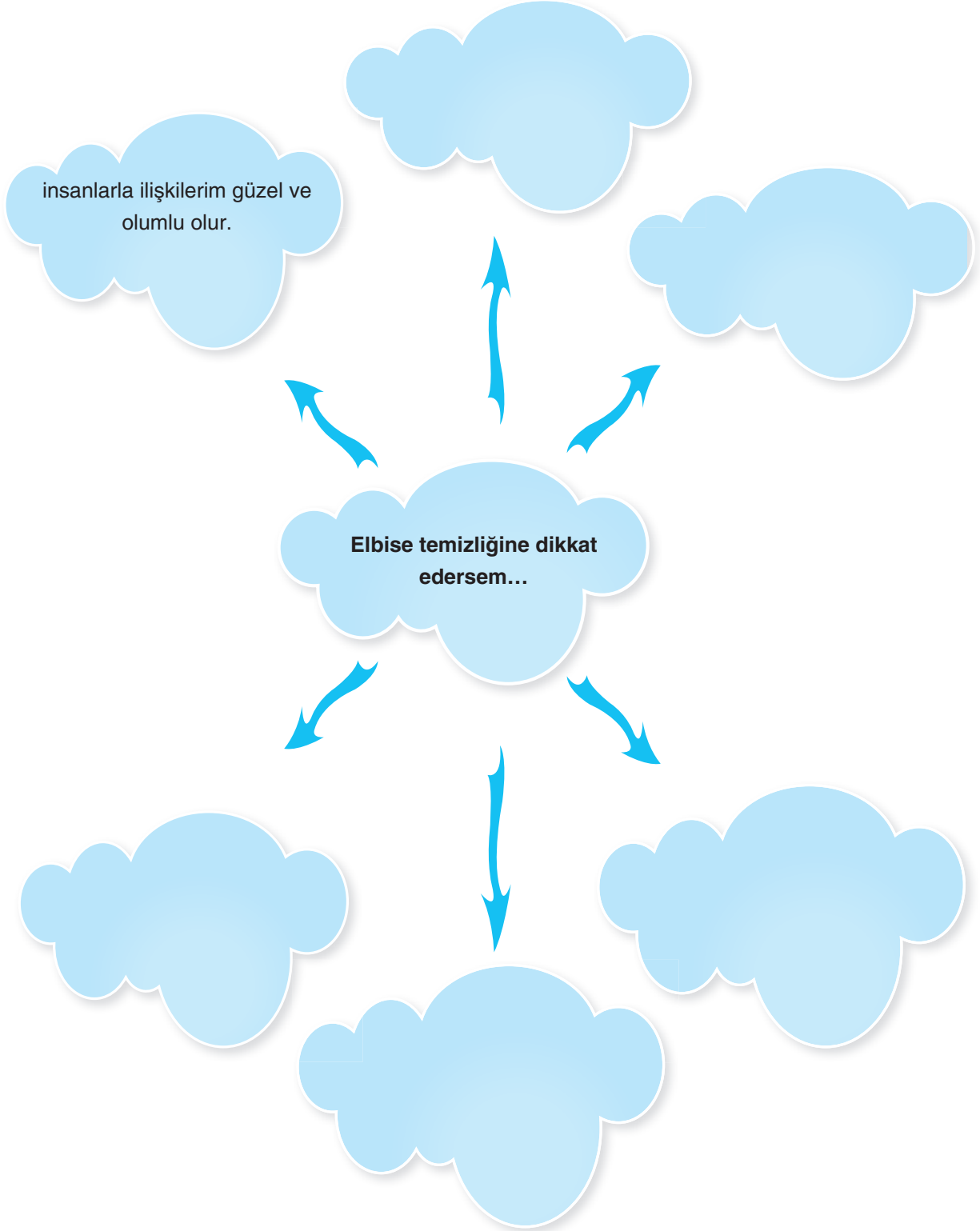
YAZALIM

Beden temizliği için neler yapılması gerektiğini kutucuklara yazınız.



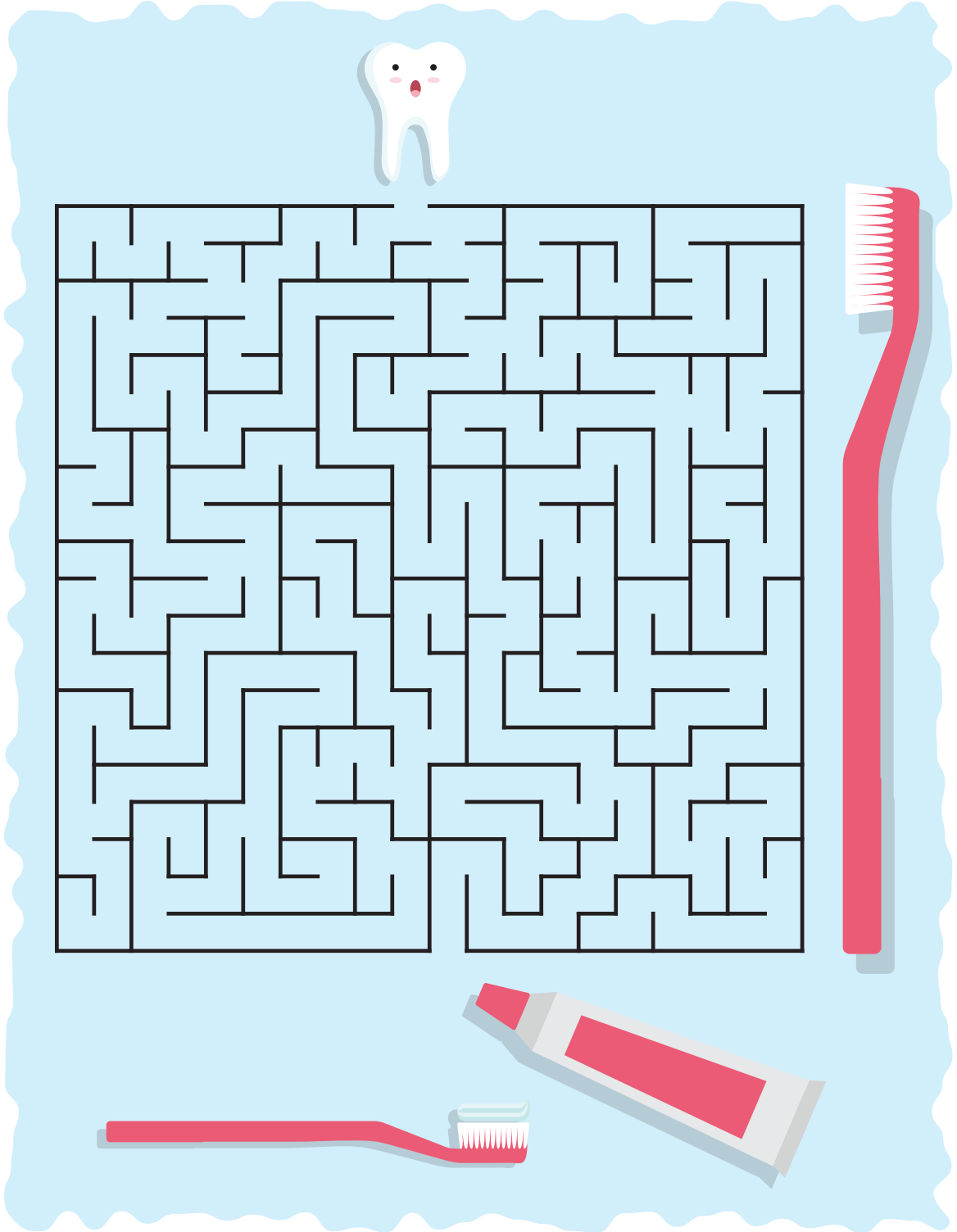
**DOLDURALIM**

Elbise temizliğinin yararlarını aşağıdaki örnekten hareketle boş bırakılan bulutların içine yazınız.



**BULALIM**

Dişimizi fırçalamak için fırçamıza diş macunu sürmek istiyoruz. Aşağıdaki bulmacada diş macununa giden yolu bulunuz ve oklarla gösteriniz.





BULALIM VE BOYAYALIM

Aşağıdaki tabloda bize temizliği çağrıştıran bazı kelimeler verilmiştir. Örnekteki gibi aşağıdaki kelimeleri tabloda bulup kelimelerin üzerlerini boyayınız.

N	B	N	F	N	İ	G	V	A	R	I	N	M	A
H	F	E	İ	Y	B	D	N	B	M	T	N	H	T
İ	T	Z	V	L	B	G	M	S	G	K	L	F	A
J	G	A	U	H	A	L	İ	S	F	A	D	İ	H
Y	H	F	M	N	E	Z	A	H	E	T	A	R	A
E	S	E	Y	H	N	U	B	K	Y	I	U	H	R
N	T	T	F	B	T	B	P	A	A	Ş	J	V	E
P	E	P	G	H	İ	R	V	R	O	I	P	İ	T
F	R	E	R	D	L	G	G	I	S	K	D	F	L
R	İ	D	G	S	C	T	C	L	S	S	U	O	Y
V	L	İ	F	H	K	S	A	F	C	I	R	F	K
V	P	A	K	E	Y	T	F	K	B	Z	U	R	B
F	M	S	R	S	T	E	M	İ	Z	L	İ	K	J
P	F	H	R	O	M	C	R	G	Y	G	M	P	A

1. TEMİZLİK

5. NEZAHET

9. ARINMA

13. DURU

2. TAHARET

6. STERİL

10. HALİS

3. NEZAFET

7. PAK

11. KATIŞIKSIZ

4. HİJYEN

8. SAF

12. ARI



DEĞERLENDİRELİM

Aşağıdaki tabloda beden temizliği konusunda bazı davranışlar yer almaktadır. Bu davranışları ne kadar sıklıkta yaptığınızı gösteren bölümü işaretleyiniz. Tablonun altında yer alan değerlendirme cetveline göre beden temizliği puanlarınızı çıkarınız.

Bedenimi Temiz Tutmak İçin	Her zaman	Sıklıkla	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
Dışarıdan eve geldiğimde ellerimi yıkarım.					
Dışarıdan eve geldiğimde ayaklarımı yıkarım.					
Sabah kalktığımda yüzümü yıkarım.					
Uzadığında tırnaklarımı keserim.					
Bir şey yemeden önce ellerimi yıkarım.					
Düzenli olarak banyo yaparım.					
Saçlarımı tarar ve düzenli tutarım.					
Terlediğimde kötü kokmamak için duş alırım.					
Dişlerimin sağlığı ve ağızımın kokmaması için dişlerimi düzenli fırçalarım.					
Tuvalette kişisel temizliğime dikkat ederim.					

Değerlendirme Cetveli

	Puan Değeri	Çarpım	İşaretlenme Sayısı	Eşittir	Toplam Puan
Her zaman	10	X		=	
Sıklıkla	8	X		=	
Bazen	6	X		=	
Nadiren	4	X		=	
Hiçbir zaman	2	X		=	
TOPLAM PUAN				=	

Temizlik Puanımın Anlamı

Puan Aralıkları	Temizlik ve Ben
20 - 39 Puan	Beden temizliğime daha çok özen göstermem gerekir.
40 - 59 Puan	Beden temizliğim konusunda eksik yönlerimi geliştirmem gerekir.
60 - 79 Puan	Beden temizliğimi daha iyi hâle getirebilirim.
80 - 89 Puan	Beden temizliğime dikkat etmeye çalışan biriyim.
90 - 100 Puan	Beden temizliğime her zaman dikkat ederim.

Daha Fazla İçin Tıkla

onurhoca-dkabademi.com